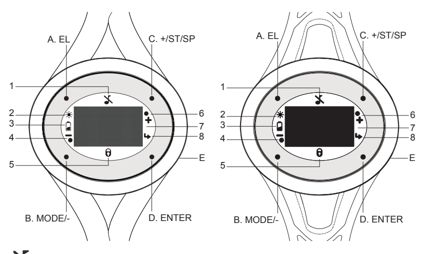
Pulsómetro táctil ECG sin Banda Pectoral Modelo: SE338 / SE338M

MANUAL DE USUARIO

ÍNDICE

BOTONES DE CONTROL / PANTALLA LCD



1. : beep desactivado
2. : pulse la tecla de comando (pulse **EL**) para activar la retroiluminación
3. : indicador de bateria descargada
4. ●/━ : indica que debe pulsar un botón (pulse **MODE/-**)
5. : bloqueo de botones
6. ●/✚: indica que debe pulsar un botón (pulse **+/ST/SP**)
7. Hora; mediciones del ritmo cardíaco; pantallas de modo; tiempo / datos de ejercicio
8. : indica que debe pulsar un botón (pulse **ENTER**)

A. **EL**: activar retroiluminación
B. **MODE/-**: alternar entre modos; salir de la pantalla actual y volver a la anterior; reducir valor del ajuste; alternar entre opciones de configuración
C. **+/ST/SP**: iniciar / detener cronómetro; incrementar valor del ajuste; alternar opciones de configuración
D. **ENTER**: acceder al modo de configuración; confirmar ajuste; alternar entre pantallas
E. **Bisel**: tocar para medir el ritmo cardíaco

CÓMO PONER EN MARCHA EL RELOJ (POR PRIMERA VEZ)

Pulse tres veces la pantalla para salir del modo standby y activar el reloj. A continuación, mantenga pulsado **EL** y **ENTER** al mismo tiempo hasta que se muestre la pantalla. (Vaya directamente a la sección “Configurar perfil de usuario”, paso 4).

IMPORTANTE

- Para asegurarse de que los cálculos que se realizan durante sus sesiones de ejercicio sean correctos, le recomendamos configurar los perfiles del reloj y del usuario antes de empezar a hacer ejercicio.
- Recuerde configurar los perfiles cada vez que cambia las pilas o si reinicia el reloj.

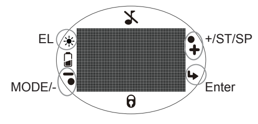
NOTA Si durante la configuración no toca ningún botón en 30 segundos, el reloj saldrá automáticamente del modo de configuración y mostrará la hora.

NAVEGACIÓN TÁCTIL

Este reloj incorpora una pantalla TÁCTIL que evita el inconveniente de los botones. Coloque el dedo sobre un círculo para navegar por las funciones (cada círculo tiene una función diferente).

CIRCULOS TACTILES DE COMANDOS

Los circulos táctiles de comandos proporcionan al usuario una manera intuitiva de navegar por las opciones de ajuste del reloj y la pantalla.



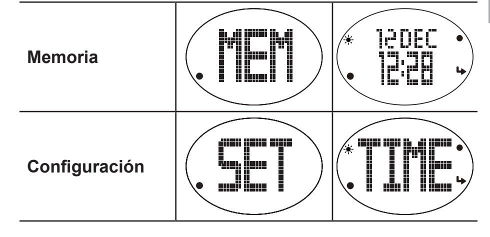
BLOQUEO AUTOMÁTICO

Dado que el reloj se activa con el contacto, la pantalla se bloqueará automáticamente para prevenir la interacción accidental cuando permanece inactivo. Para desbloquearlo, basta con pulsar en cualquier punto de la pantalla.

MODOS

Hay 4 modos. Pulse **MODE/-** para alternar entre los distintos modos.

MODO	BANNER	PANTALLA PRINCIPAL
Hora (pantalla predeterminada)	TIME	AM 12:38
Ejercicio	EXE	00'00"00



CONFIGURAR EL PERFIL DE USUARIO

Al iniciar el pulsómetro por primera vez, se mostrará una pantalla para ajustar el perfil del usuario.

Procedimiento de configuración normal:

1. Pulse **MODE/-** repetidamente para seleccionar “SET”, a continuación se mostrará “TIME”.
2. Pulse **+/ST/LAP** repetidamente para navegar a “USER”.
3. Pulse **ENTER** ↳ para introducir las opciones de configuración del perfil de usuario.
4. Configure su perfil de usuario en el siguiente orden: sexo, edad, unidad de peso, peso, unidad de altura, altura, nivel de actividad. Utilice los botones siguientes:
   - **+/ST/SP** para incrementar el valor o alternar entre opciones
   - **MODE/-** para reducir el valor o alternar entre opciones
   - **ENTER** ↳ para confirmar

Cuando aparezca “DONE” significa que el perfil de usuario está configurado. Esta palabra solo se muestra cuando se configura el reloj por primera vez o cuando cambie las pilas.

NIVEL DE ACTIVIDAD

El nivel de actividad se basa en su propia autoevaluación de en qué forma fisica está (dependiendo de cuánto ejercicio hace regularmente).

NIVEL DE ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
BEG	Principiante – Normalmente no participa en deportes recreativos ni hace ejercicio.
INT	Intermedio – Realiza una suave actividad física (como golf, hípica, ping pong, bolos, halterofilia o gimnasia) 2-3 veces por semana, un total de 1 hora a la semana.
ATH	Atleta – Participa activa y regularmente en ejercicios físicos duros (como correr, hacer footing, nadar, ir en bici o saltar a la comba) o participa en ejercicios aeróbicos vigorosos (como tenis, baloncesto o balonmano).

NOTA Deberá introducir el nivel de actividad para calcular las calorias consumidas.

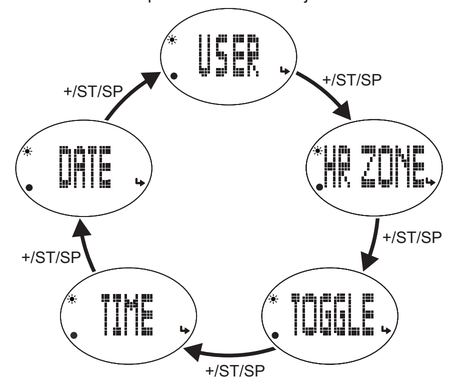
CONSEJO El reloj genera cálculos basados en los datos introducidos para mostrar las calorías consumidas, para ayudarle a hacer un seguimiento de su progreso a lo largo del tiempo. A medida que progrese vaya actualizando el peso y el nivel de actividad para que el reloj pueda ofrecerle un reflejo correcto de su condición física.

MODO DE CONFIGURACIÓN

Una vez configurado su perfil de usuario se mostrará la pantalla "USER" que aparece a continuación. Puede continuar configurando otros perfiles pulsando repetidamente **+/ST/SP** (véase el paso 2).

Sin embargo, si el perfil de usuario se ha configurado por primera vez o después de cambiar las pilas, el reloj volverá automáticamente a la pantalla predeterminada que muestra la hora. Empiece por el paso 1.

1. Pulse **MODE/-** repetidamente para seleccionar “SET”, poco después se mostrará “TIME”.
2. Pulse **+/ST/SP** para alternar entre ajustes.



3. Pulse **ENTER** ↳ para introducir los ajustes individuales.
4. Empiece a configurar la opción seleccionada pulsando

siguientes:

- **+/ST/SP** para incrementar el valor o alternar entre opciones
- **MODE/-** para reducir el valor o alternar entre opciones
- **ENTER ↳** para confirmar

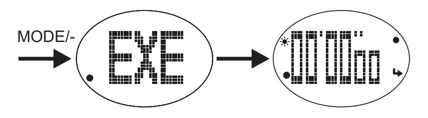
5. Repita los pasos 2-4 para cada ajuste.

Ajustes	**Opciones de configuración** (Pulse **+/ST/SP** o **ENTER ↳** y **toque** para confirmar)
HORA	Formato de la hora Hora / minuto
FECHA	Formato (día-mes o mes-día) Año Mes Día
USUARIO	Sexo Edad Unidad de peso Peso Unidad de altura Altura Nivel de actividad
ZONA DE RC (Ritmo Cardiaco)	On / Off Escala de zonas de RC*
ALTERNAR	On / Off (Activar o desactivar automáticamente la visualización de datos durante el ejercicio)

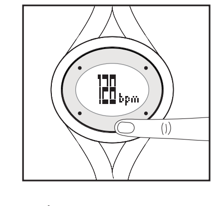
* Si desea más información, consulte la sección "Entender el ritmo cardíaco" de este manual.

INICIO DEL EJERCICIO

1. Pulse **MODE/-** para seleccionar "EXE", poco después se mostrará la pantalla del cronómetro.



2. Coloque el dedo en el bisel de metal durante unos segundos para medir el ritmo cardíaco.
   ♥ parpadeará para indicar que el reloj está detectando un ritmo cardíaco. Un número seguido de bpm (bites per minute) indica que la medición se ha realizado con éxito y que ha sido almacenada.



3. Pulse **+/ST/SP** para poner el cronómetro en marcha.

IMPORTANTE Para grabar las calorías consumidas es necesario grabar el ritmo cardíaco.

CONSEJO Si solo usa la función de cronómetro, omita el paso 2.

NOTA Cuantas mas veces mida su ritmo cardiaco, mas precisos serán los cálculos obetnidos.

ES

Para grabar el Ritmo Cardiaco (en adelante RC) en cualquier momento (excepto en modo de configuración): coloque el dedo en el bisel de metal durante unos segundos.

NOTA Cuando realice un registro, asegúrese de que el área entre el panel frontal y la carcasa de metal está seca, dado que la perspiración o los líquidos pueden afectar el circuito y, por lo tanto, la precisión de los registros.

Si no consigue obtener la lectura de RC en 10 segundos o si se produce alguna condición inusual durante la lectura de ritmo cardíaco:

- humedézcase la punta del dedo
- asegúrese de tener la punta del dedo caliente y de que no le tiemble el dedo
- no apriete el bisel metálico con demasiada fuerza
- asegúrese de que el bisel metálico y el dorso de su reloj estén limpios

NOTA

- La medición de RC no se puede activar si los botones están bloqueados o si la pila está casi gastada.
- Limpie el reloj con un paño suave seco.

PAUSA, RETOMAR EJERCICIO / PARAR

Si quiere tomarse un descanso durante el ejercicio, pulse **+/ST/SP**.

Una vez listo pulse **+/ST/SP** para reiniciar el ejercicio.

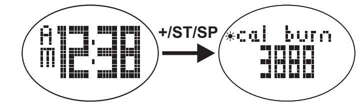
Cómo interrumpir el ejercicio y guardar los datos: Pulse **+/ST/SP** para hacer una pausa, y a continuación pulse **MODE/-**.

Si se produce una pausa larga, el reloj quedará en modo de espera y guardará los datos automáticamente.

EXPLICACIÓN DE LAS PANTALLAS

CONDICIONES NORMALES

Para ver el total de calorías consumidas desde el último reinicio pulse **+/ST/SP** cuando la pantalla muestre la hora (pantalla predeterminada).



DURANTE EL EJERCICIO

Para alternar entre pantallas durante el ejercicio, pulse **ENTER ↳**.

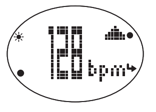
Para salir y volver a la pantalla del cronómetro en cualquier momento, pulse **+/ST/SP.**

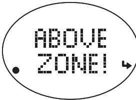
CONSEJO Si la función de ‘Alternar’ está activada (consulte la sección “Modo de configuración”), las 3 pantallas posteriores se alternarán automáticamente.

	Duración del ejercicio
	Calorías consumidas (kcal)
	Hora

ALERTAS

Este reloj le permite seleccionar una zona de RC objetivo según la forma física que se plantee como objetivo. Al configurar la zona de RC y sus datos personales, el reloj podrá hacer un seguimiento preciso de sus resultados. El reloj emitirá alertas visuales y auditivas si lo sobrepasa o si debería esforzarse más.





Para obtener datos sobre las zonas RC, consulte la sección de “Entender el ritmo cardíaco” de este manual.

Si se ha activado una alerta y se ha establecido una zona de RC:

ICONO	BEEP(S)	DESCRIPCIÓN
/ ABOVE ZONE!	2	Ha superado su límite de RC superior
/ BELOW ZONE!	1	Ha quedado por debajo de su límite de RC inferior

Recuerde que estas alertas se basan en un cálculo de su ritmo cardíaco máximo y la zona de RC que haya seleccionado; por tanto, son una estimación y solo deben tomarse como un dato orientativo. Si le parece que se está esforzando demasiado, seguramente sea cierto. Ajuste la zona de RC de modo que se adapte bien a su situación.

ENTENDER EL RITMO CARDÍACO

ZONAS DE RITMO CARDÍACO Y EJERCICIO

El ritmo cardíaco (RC) es un indicador de la intensidad del ejercicio sobre su cuerpo. Es una herramienta útil para determinar la eficacia de un ejercicio.

Este reloj usa una estimacion de su RC máximo (220 - edad = RCM) para llegar a 5 ajustes de RC específicos para usted.

Zona de RC	Ajuste correspondiente del reloj	Descripción / beneficio derivado	Ejemplos
Grasas quemadas	50% - 60%	Para principiantes y personas con problemas de salud. Acostumbra al cuerpo al ejercicio y mejora la salud.	Caminar deprisa
	61% - 70%	Mejora la capacidad del corazón de suministrar oxígeno. La mayoría de calorías que se consumen proceden de las grasas almacenadas en el cuerpo.	Footing, ciclismo suave.
Aerobic	71% - 80%	Incrementa la resistencia y la fuerza muscular. Se respira más rápido y más profundamente, lo cual estimula la circulación de sangre oxigenada.	Correr, baile aeróbico, saltar a la comba.
Anaeróbico	81% - 90%	Crea músculo y mejora la velocidad, la potencia y el rendimiento. El organismo requiere más oxígeno del que puede suministrar.	Halterofilia, máquina de resistencia.
	91% - 100%	Para atletas. Entrenamiento vigoroso que suele hacerse en series cortas para aumentar la potencia y el rendimiento. Puede incrementar las posibilidades de lesiones y dolor muscular.	Sprint

*Los límites cardíacos superior e inferior se calculan multiplicando el RCM por los porcentajes.

Es importante que modere su ritmo, especialmente si lleva tiempo sin hacer ejercicio. Empiece poco a poco, centrándose en la zona más baja (50%-60%), y a medida que se sienta cómodo, desafíese incrementando velocidad y duración.

Para beneficiarse al máximo de su ejercicio, establezca su objetivo de forma física y haga ejercicio a la intensidad adecuada. La más popular se sitúa entre el 50% y el 80% del ritmo cardíaco máximo: en esta zona se consiguen beneficios cardiovasculares, se queman grasas y se ejercita el organismo.

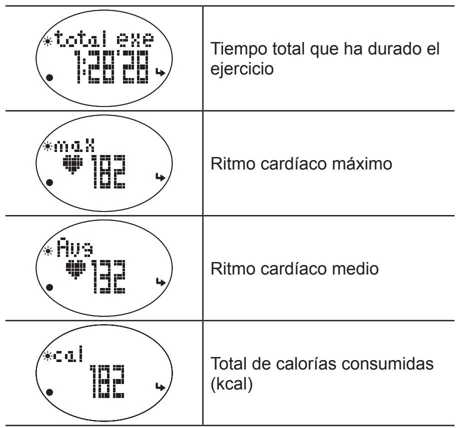
Recuerde que si empieza demasiado deprisa y fuerza el cuerpo antes de que esté preparado, podría resultar contraproducente: podría sufrir lesiones musculares o en los tendones, y las lesiones podrían ser graves y dificultarle conseguir su objetivo.

IMPORTANTE Haga siempre un calentamiento antes de hacer ejercicio y seleccione la zona de RC que mejor encaje con su físico. Haga ejercicio regularmente, entre 20 y 30 minutos por sesión, tres o cuatro veces a la semana para mejorar su sistema cardiovascular.

ADVERTENCIA Determinar una intensidad de ejercicio adecuada es un paso básico en el avance hacia un programa de entrenamiento eficiente y seguro. Sírvase consultar a su médico o profesional de la salud para la frecuencia y duración del ejercicio apropiados para su edad, su forma física y sus objetivos.

MEMORIA

1. Pulse **MODE/-** repetidamente para elegir “MEM”. Una vez transcurridos 2 segundos, la pantalla mostrará la hora y la fecha de la sesión de ejercicio más reciente, o “NO RECORD” si no tiene datos.
2. Pulse **+/ST/SP** para acceder al registro deseado.
3. Pulse **ENTER** ↳ para alternar entre las pantallas relacionadas con la sesión de ejercicio seleccionada.



total exe 1:28'28	Tiempo total que ha durado el ejercicio
max 182	Ritmo cardíaco máximo
Avg 132	Ritmo cardíaco medio
cal 182	Total de calorías consumidas (kcal)

Pulse **MODE/-** para volver a la pantalla de la fecha y hora del ejercicio.

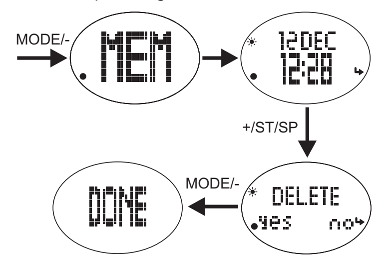
BORRAR REGISTROS

Este reloj puede almacenar datos de hasta 99 sesiones de ejercicio. No se puede seleccionar y borrar la memoria individual. El reloj solo permite borrar todos los datos.

Cómo borrar la memoria:

1. Pulse **MODE/-** repetidamente para elegir “MEM”.
2. Pulse **+/ST/SP** repetidamente hasta que se muestre “DELETE”.
3. Pulse **MODE/-** para confirmar.

DONE indica que el registro ha sido borrado.



Si va a empezar a hacer ejercicio y la memoria está llena aparecerá “FULL”, y a continuación “DELETE”.

- Pulse **MODE/-** para borrar todos los registros

O bien

- Pulse **ENTER** ↳ para ignorar e iniciar un ejercicio sin grabar datos.

OTRAS OPERACIONES Y AJUSTES

ACTIVAR RETROILUMINACIÓN

Pulse **EL**. (Pulse **EL** de nuevo para prolongar la retroiluminación por otros 5 segundos).

NOTA La función de retroiluminación no se activará si la pantalla muestra “”.

ACTIVAR / DESACTIVAR BEEP

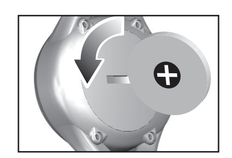
Cuando se muestre la hora, pulse **+/ST/SP** para activar / desactivar el beep.

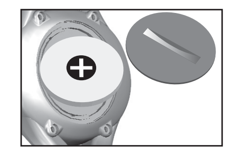
Indica que el beep está desactivado.

CAMBIO DE PILAS

Si las pilas del reloj se están agotando, el reloj mostrará: .

Cómo cambiar la pila del reloj:





1. Use una moneda para retirar la cubierta del compartimento para pila. Haga girar la moneda en la dirección contraria a las agujas del reloj.
2. Retire la pila vieja e introduzca 1 pila de litio CR2025 3V nueva.
3. Vuelva a colocar la cubierta y ciérrela girando la moneda en la dirección de las agujas del reloj.

IMPORTANTE Recuerde configurar los perfiles cada vez que cambia las pilas o si reinicia el reloj.

RESISTENCIA AL AGUA

El SE338 / SE338M es resistente al agua a hasta 50 metros (164 pies).

	SALPICA-DURAS DE LLUVIA ETC	DUCHA (CALIEN-TE / FRIA)	NADAR EN AGUAS POCO PROFU-DAS	BUCEO EN AGUAS POCO PROFUNDAS/ DEPORTES/ ACUÁTICOS/ SURFING	HACER SNORKEL/ SUBMARI-NISMO EN AGUAS PROFUN-DAS
50M/ 164 FT	OK	OK	OK	OK	NO

- Asegúrese de que los botones y el compartimento para pilas estén cerrados e intactos antes de exponer el reloj a un exceso de agua.

ESPECIFICACIONES

RELOJ	
Formato de la hora	formato de 12 ó 24 horas / minuto
Formato de la fecha	DD.MM.AA o MM.DD.AA
Años	2010 – 2059
ENTRENAMIENTO	
Zona de ritmo cardíaco objetivo	50-60%; 61-70%; 71-80%; 81-90%; 91-100%
Memoria máxima	99 registros
Gama de calorías	0 a 9.999 kcal
ALIMENTACIÓN	
Reloj	1 pila de litio CR2025 3V
ENTORNO DE TRABAJO	
Temperatura de funcionamiento	0 °C a 40 °C (32 °F a 104 °F)
Temperatura de almacenamiento	-20 °C a 60 °C (-4 °F a 140 °F)

PRECAUCIÓNES

Pasa asegurarse que usa su producto correctamente y sin correr riesgos, lea estos avisos y el manual de usuario entero antes de utilizar el producto:

- Si la unidad experimentara una descarga electroestática, podría provocar que el reloj cambiara de modo o de pantalla. En tal caso solo deberá pulsar **MODE/-** para salir o volver a la pantalla anterior. Esto es normal.
- Limpie el producto con un paño suave ligeramente humedecido. No use detergentes abrasivos ni corrosivos, porque podrían causar daños a la unidad. Use agua tibia y un jabón suave para limpiar el reloj detenidamente después de cada sesión. No sumerja nunca los productos en agua caliente ni los guarde mojados.
- No exponga el producto a fuerza extrema, descargas, polvo, fluctuaciones de temperatura o humedad. En ningún caso exponga el producto a la luz directa del sol durante periodos largos de tiempo. De hacerlo podría provocar que el producto se estropeara.
- No manipule los componentes internos. De hacerlo anulará la garantía de la unidad y podría causar daños. La unidad principal contiene componentes que el usuario no debe manipular.
- No raye la pantalla LCD con objetos duros, porque podría causar daños.
- Tenga cuidado cuando manipule las pilas de cualquier tipo.
- Retire las pilas si va a guardar el producto por un largo periodo de tiempo.
- Al reemplazar las pilas, introduzca pilas nuevas siguiendo las especificaciones de este manual de usuario.
- Este producto es un instrumento de precisión. Nunca intente desmontarlo, Si necesita reparación, póngase en contacto con el proveedor o nuestro departamento de atención al cliente.
- No toque los circuitos del dispositivo, ya que existe un peligro de descarga eléctrica.
- Compruebe todas las funciones principales si el dispositivo no se usa durante un largo periodo de tiempo. Compruebe y limpie regularmente la parte interior de su dispositivo. Asegúrese de que su reloj sea

revisado cada año por un centro de servicio autorizado.

- Cuando elimine este producto, asegúrese de que no vaya a parar a la basura general, sino separadamente para recibir un tratamiento especial.
- Debido a limitaciones de imprenta, las pantallas que se muestran en este manual pueden diferir de las pantallas reales.
- Los contenidos de este manual no pueden reproducirse sin permiso del fabricante.

NOTA La ficha técnica de este producto y los contenidos de este manual de usuario pueden cambiarse sin previo aviso.

NOTA No todas las funciones y accesorios estarán disponibles en todos los países. Sírvase ponerse en contacto con su distribuidor local si desea más información.

SOBRE OREGON SCIENTIFIC

Visite nuestra página web (www.oregonscientific.com) para conocer más sobre los productos de Oregon Scientific.

Si está en EE.UU y quiere contactar directamente con nuestro Departamento de Atención al Cliente, por favor visite https://us.oregonscientific.com/service/support.asp

Si está en España y quiere contactar directamente con nuestro Departamento de Atención al Cliente, por favor visite www.oregonscientific.es

Para consultas internacionales, por favor visite
https://us.oregonscientific.com/about/international.asp

EU – DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Por medio de la presente, Oregon Scientific declara que el Pulsómetro táctil ECG y sin correa (Modelo: SE338 / SE338M) cumple con la Directiva 2004/108/EC del EMC. Tiene a su disposición una copia firmada y sellada de la Declaración de Conformidad, solicítela al Departamento de Atención al Cliente de Oregon Scientific.







